



臺灣運動心理學會會訊

半年刊
第 16 期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：劉淑燕

總編輯：高三福

主編：陳美華、陳鈺芳

地址：新竹市南大路521號體育室

電話：(03)5620109

傳真：(03)5620107

網址：<http://ssept.org.tw/>

「臺灣運動心理學會」十歲了！

劉理事長年會開幕致詞2010.10.9

今天也是臺灣運動心理學會的十歲生日。十一年前2000年時大約是這個時候，臺灣運動心理分科會在中正大學的一場研討會，會中由百餘名會員發起連署簽名成立臺灣運動心理學學會，在2001年初正式成立臺灣運動心理學學會，而今天是臺灣運動心理學會的十週年慶。

十年走來，臺灣運動心理學會本著提升運動員的競爭力與服務會員的宗旨，每年都舉辦年會與研討會，每隔幾年也舉辦國際運動心理學研討會，更在兩年前整合華人運動心理學平台，在前理事長洪聰敏教授促成下在台北舉辦第一屆華人運動心理學術研討會，今年九月在上海體育學院續辦第二屆華人運動心理學術研討會。明年11月在我的任內尾期更是要盛大舉辦第六屆亞太運動心理學年會與學術研討會，歡迎大家屆時踴躍參加。

臺灣運動心理學會是一個有組織、有倫理、又和諧的大家庭，有許多共同美好的記憶，千言萬語不知從何講起，不如讓我們來看一下學會十週年的紀念影集。

2010年臺灣運動心理學會十週年年會學術研討會暨體育教師/運動教練輔導專業知能研習會

為提升體育教師及運動教練的專業輔導能力，以及紀念創會十週年，台灣運動心理學會特地於嘉義中正大學舉辦十週年年會暨運動教練輔導知能研習會。企盼從運動心理學的視角，以及運動心理學學術的交流，增強體育教師及教練的運動諮商輔導專業知能，提昇運動員之競爭力。

本次研討會參與人數共有224名，其中大專院校教師52名(23%)、體育老師/教練29名(13%)、研究生78名(35%)、大學生65名(29%)，共發表論文17篇，並有6場專題演講。

劉理事長在開幕典禮上致詞以歡迎各界的參與，並以影片帶大家回顧這十年來大家一起參與過的學術活動，也見證了臺灣運動心理學會是一個充滿能量的大家庭，未來在全體會員齊心努力下，不管在學術或是服務上，都能在國內外舞台發光發熱。

第二屆華人運動心理學術會— 理事長代表臺灣運動心理學會

致詞 2010. 09.16.

中國運動心理學會理事長、委員、主辦單位上海體育學院周成林院長，以及各位來自全世界各地的運動心理學的專家、學者、研究生們大家早上好！我是臺灣運動心理學會理事長劉淑燕，今天非常高興地能夠來到上海這個美麗、令人驚豔、充滿活力的城市，更榮幸的是能夠來參與全國運動心理暨第二屆華人運動心理學術會議，這是我們期待已久的重大會議，今天終於在雄偉的上海體育學院圓夢。

華人運動心理學術會議是經過多位華人運動心理學領域教授多年醞釀而來的共識，第一屆於2008年在臺灣臺北舉辦，主旨是希望藉由兩年一次的大學與學術交流，分享華人運動心理學的新觀念，開創華人運動心理學獨特思想，與超越世界顛峰的新典範。第二屆華人運動心理學術會議在上海體育學院主辦是別具意義的，表示華人運動心理學的永續經營的決心與蓬勃的未來。

今天我代表臺灣運動心理學會向各位報告，臺灣此行共有四十餘名代表踴躍參加這個會議，並發表60餘篇論文，宣示我們對此會議的熱切期盼與絕對支援。順便在此向大家宣告明年2011年11月11日至14日將在臺北福華會館舉辦第六屆亞太運動心理學術研討會，11月的臺灣氣候秋高氣爽，迎賓氣氛濃厚，屆時殷切地歡迎各位到來，我們會盡最大的努力，歡迎各位大駕光臨。我們也帶來一些亞太會議的宣傳單，歡迎各位索取或上網站查閱報名時間與方法。

最後為了感謝主辦單位的辛勞，華人運動心理學的永續經營，本人代表臺灣運動心理學會獻上最高的祝福，以水晶松鶴為禮，預祝本會功德圓滿，馬到成功。

也敬祝大家在這幾天的會議交流有豐富的學術收穫。謝謝大家。



好消息與好朋友分享

恭賀陳其昌老師（國立雲林科技大學）
榮升教授。

恭賀林季燕老師取得博士學位，並獲聘
為海洋科技大學體育室專任助理教授。

恭賀馮木蘭老師取得博士學位。



活動介紹

提供專業服務的搖籃～

運動心理諮詢老師培訓班

為輔導各級學校體育班學生訓練、就學、生涯規劃，培養我國專業運動心理諮詢與輔導人員，落實運動心理從業人員證照制度，以及提升我國競技運動水準。臺灣運動心理學會特舉辦「**運動心理諮詢老師培訓班**」，目前已完成第二期培訓課程。第二期於99年5月16日至99年8月7日，假國立臺北教育大學舉行，共有42名學員參與，40人考試通過，目前正進入實習階段。學員利用假期（周六或周日）上課，共完成12門學、術科，包括：(一)助人技巧與基本諮商技術；(二)運動學習與指導實務；(三)人際互動和團體動力學實務；(四)運動心理技巧與實務；(五)運動心理評估與診斷；(六)運動員心理困擾與解決實務；(七)運動心理輔導與介入理論與實務；(八)運動員生涯規劃與輔導理論與實務；(九)運動心理諮詢網路商務實務；(十)職場謀生技巧與實務；(十一)運動心理諮詢老師執業與倫理實務；(十二)運動員生活技巧與自我管理。

有志投入運動心理諮詢行列的朋友，請別再錯過，隨時留意臺灣運動心理學網頁，大家一起準備參加「第三期運動心理諮詢老師培訓班」。



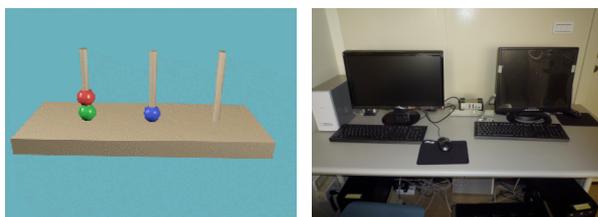
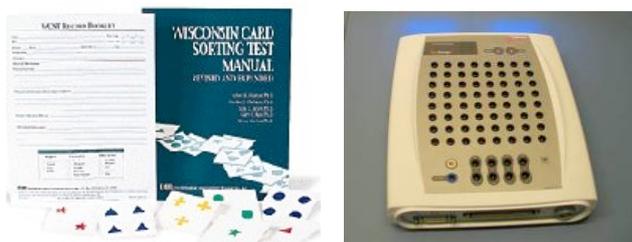
實驗室介紹

身體活動心理學暨認知神經科學實驗室簡介

身體活動心理學暨認知神經科學實驗室 (Physical Activity Psychology and Cognitive Neuroscience Laboratory, PAPCNL) 為「國立體育大學，教練研究所」創立的主要實驗室之一，其前身為季力康博士所主持的運動心理實驗室。為因應運動心理學學門的快速發展及與國際間跨學術領域的趨勢，運動心理學實驗室於2010年更名為「身體活動心理學暨認知神經科學實驗室」，現由張育愷博士擔任實驗室主持人。

身體活動心理學暨認知神經科學實驗室另設有「身體活動認知電生理實驗室 (Physical Activity Cognitive Electrophysiology Laboratory)」，該實驗室是藉由腦電波 (Electroencephalography, EEG) 儀器量測的手段來探索競技運動 (Sport) 與健身運動 (Exercise) 情境中大腦內隱的歷程，並以認知神經心理測驗：如威斯康辛卡片分類測驗 (Wisconsin Card Sorting Test) 與倫敦塔 (Tower of London) 等測驗探究不同型態認知功能之變化。

儀器與測驗 (Instrument and Task)



身體活動心理學暨認知神經科學實驗室 (PAPCNL) 的成立宗旨是期望透過競技運動心理學 (Sport Psychology)、健身運動心理學 (Exercise Psychology) 及認知神經科學 (Cognitive Neuroscience) 等多元化取向，探究人們在競技運動 (Sport) 與健身運動 (Exercise) 等身體活動情境中大腦和行為的影響。期望研究生在透過本研究所多元化課程的安排下，能對於競技運動與健身運動情境下教練、運動員及社會大眾的大腦活動、心理歷程及行為變化有所理解，進而達到在學術上與當代國際研究趨勢接軌、在實務上將知識實際應用的目標。

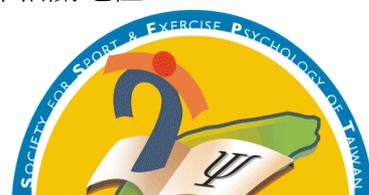
身體活動心理學暨認知神經科學實驗室 (PAPCNL) 的研究內容橫跨身體活動心理學 (Physical Activity Psychology) 與身體活動認知神經科學 (Physical Activity Cognitive Neuroscience) 兩大主軸，並著重於競技運動與健身運動兩個情境，而衍生有競技運動心理學 (Sport Psychology)、健身運動心理學 (Exercise Psychology)、競技運動認知神經科學 (Sport Cognitive Neuroscience)、健身運動認知神經科學 (Exercise Cognitive Neuroscience) 等四個研究方向。

「競技運動心理學」著重於運動員與教練於競技運動情境。當前實驗室的研究聚焦於運動員心理技能與表現、心理韌性、自信心、流暢及自我決定等議題。此外實驗室也參與多項運動心理實務相關工作，多次擔任代表隊選手運動心理技能之訓練。

「健身運動心理學」著重於一般社會大眾對健身運動的決定因子、參與動機及心理健康 (認知、壓力、情緒、焦慮、憂鬱、睡眠及自尊等) 的效益。

「競技運動認知神經科學」是藉由認知神經科學的取向來探究運動員於競技運動情境的心理歷程與競技表現。當前實驗室的研究聚焦以腦電波 (Electroencephalography, EEG) 的取向來探究心理技能 (如：專注力、意象能力及自我對話等) 與表現的機轉。

「健身運動認知神經科學」是藉由認知神經科學取向來探究參與健身運動後對心理健康的效益，亦為本實驗室的主要著重方向之一。當前實驗室研究聚焦於以腦電波、事件相關電位 (Event-Related Potential, ERP) 及



神經心理測驗 (Neuropsychological Assessments) 等取向來探究急性健身運動 (Acute Exercise) 或慢性健身運動 (Chronic Exercise) 對不同族群心理健康 (如：認知、執行功能、注意力、記憶力、情緒與睡眠等) 的效益。

本實驗室於每周定期舉行讀書會，由碩、博士班研究生報告與討論最新的身體活動心理學與其相關認知神經科學的研究議題。本實驗室並不定時舉行實驗室成員研究計畫或研究結果發表；每年也積極參與國內、外學術研討會，與其他學者及研究生進行學術交流活動。詳情請見本實驗室網站：

<http://sites.google.com/site/ntsupapcn/>。

本實驗室亦提供碩、博士論文與實驗儀器的借用，期待大家的參與及討論。十分歡迎對競技運動心理學、健身運動心理學及身體活動認知神經科學有興趣的學者、師長及學生共同參與，為這門學術領域的成長一同奮鬥。



實驗室成員參與2010年美國亞利桑那州土桑市舉辦的NASPSA學術研討會



實驗室成員參與2010於中正大學所舉辦的台灣運動心理學年會



與育愷老師北卡羅萊納州大學的指導教授 Dr. Etnier合影



實驗室成員在美國大聯盟球場看比賽



運動改造大腦作者Dr. John Ratey參訪實驗室

充電小站

333運動～做個生活效率專家

陳泰廷

國立台灣師範大學運動心生理實驗室

你會覺得沒有休息時間嗎？你是不是常常以太忙為藉口說沒時間運動？你是不是常常抱怨工作太忙沒有自己的時間？那麼現在有一種方式可以解救你的煩惱，那就是「333」運動。這可不是你所想的每周運動3次，每次30分鐘，心跳達130下。當然這些是有助於你有好的體力去應付工作壓力的方式。但在這裡所談的是來自於台灣師範大學洪聰敏教授所提倡的「333」運動，這裡「333」運動指的是早上、下午和晚上各安排讀書或工作3小時，以3小時為一個單位，一天則有3個單位，亦即一星期有21個單位。若能好好善加利用這21個效率單位，會大幅提升讀書或工作效率，而且成功的人通常是有計畫且落實計畫的人。

哪麼「333」到底對生活或讀書造成什麼樣的改變？假如用傳統以「天」為單位的算法來計算可利用時間，那麼一周若有3天白天的活動，那麼可利用時

間就只剩下4天。但若用洪教授的新算法，則這3天晚上各還剩1個單位時間，總和起來等同於一天的時間，比起傳統以天為計算則足足多了一天，只是換個算法就足足多了這寶貴的一天，到底是真的時間不夠用呢？還是不夠善加利用時間呢？換句話說，其實早上、下午和晚上各扣除那3小時，其實還有很多時間可以利用，例如中午12點到晚上6點，扣除那3小時，還有3小時，可以安排吃飯、睡午覺、打球或跟朋友聊天或逛街。你不再覺得沒時間休閒而只是工作還是工作。「333」不僅有足夠時間投入工作或生活，也能豐富你的休閒生活。

「333」的確對整個實驗室造成一股新的「改造大腦」旋風，改變的不僅僅是工作效率，也包含生活上良好的態度。建議你不妨換個想法和做法，讓自己從今天開始變成一位真正地生活效率專家。

我參加運動心理諮詢老師培訓班

黎明術技學院 彭譯箴

臺灣運動心理學會為培育運動心理諮詢老師，於本（99）年5月16日至8月7日邀集國內運動心理資深專家學者共襄盛舉，展開維期近三個月120小時的理論課程，課程要求的理論與實務兼備，因此，所有學員均於理論課程後通過資格考試，並參與150小時的督導實習，顯見前輩們趨導馬車的用心。

由於課程安排在週末假日時段，又考量與要求參與學員的質與量，出席率需達到95%，身為學員的我們常常得和人性的人性博鬥，也得自我訓練-“勉



強、逆性”。這種精神壓力引我思及當國家隊選手時，同時面臨生理與精神二方面的痛苦，經過這樣挑戰自己極限、好還要再好的堅持，往往也因而激發人性更多的潛力。看到盧淑娥學姐每週從嘉南藥理大學特地北上參與課程的精神，勉勵了我應該要更積極更“勉強”自己吸取更多專業知識，很高興自己能在週一至週五上班上課後，還能夠維持近三個月的課程訓練，強化不少專業知能與意志力，也在課程中與諸多先進有很多討論與分享的機會，培養與建立了良好的互動，想必眾多學員亦如我心有受益良多之感。

從課程中，我的感觸很深，當年我仍是國家代表隊的成員，遇到不少心理困擾，經常徘徊在焦慮、無助的窘境下，求助無門。過去的運動員除了要面對競賽壓力、人際關係的困擾外，對現實狀況的體認更為深刻，深深明白不可能當一輩子的運動員，也明知不可能一輩子以運動成就作為生存工具，然而又面臨運動舞台的現實終結，被迫不得不轉換跑道。就算能體認到現實的殘酷，人際關係、社會資源、生存的技能..等等問題又隨之而來，對運動員的衝擊相當大。現在看到我國運動科學運作的模式已漸提高層級與整合機制，心理萬分雀躍，感受到先進們努力與用心走過的步步痕跡，像是看見黎明的曙光，也體認到運動心理諮詢老師扮演關鍵的助人角色，對現在與未來的運動員有很大的幫助，尤其可以提早協助運動員瞭解自己的條件、提供發展人際或社會關係、給予深厚與專業的運動心理諮詢，協助釐清不同階段運動員生涯的困惑、盲點與認知。雖然每次上課時都帶著疲憊的身軀，仍然要求自己得把握這樣的機會，

我想學員們若能秉持熱忱，在季力康教授、盧俊宏教授、洪聰敏教授、廖主民教授及莊豔惠教授等先驅的督導下，積極投入相關工作，深信可以將臺灣運動心理專業支援做更完備、更具體實用的整合，同時也期許參與學員精進再精進，加油了，夥伴們！

活動預告

臺灣運動心理學會明年將盛大舉辦： The 6th Asian South Pacific Association of Sport Psychology Congress In Taipei

舉辦日期：2011年11月11~14日。

舉辦地點：台北福華文教會館。

贊助單位：體委會、體育司、國科會、
觀光局、經濟部。

投稿截止日期：2011年4月30日。

提前繳交註冊費截止日：2011年7月15日

網頁：WWW.ASPASP2011.COM

歡迎大家組成工作坊、論壇、口頭、
海報發表等形式參與



2010年體育運動團體聯合學術研討會

日期：2010年12月18~19日（星期六、日）

地點：國立台灣大學體育館

報名截止日期：2010年11月20日

投稿截止日期：2010年10月30日

The 13th European Congress of Sport Psychology in Madeira- Portugal between the 12th and 17th of July 2011

投稿截止日期：2010年11月30日

相關網站：

<http://www.fepsac2011madeira.com/>

編後語：

本次會訊的編輯工作，非常感謝國立體育大學張育愷老師及他所領導的團隊，提供詳細的實驗室介紹，希望能藉此能集結更多同好，以提供更多學術交流的機會。

另外，特別要感謝黎明術技學院彭譯箴老師，以及台灣師大運動心生理實驗室碩士生陳泰廷，願意與大家分享他們的學習心得及新想法，更期待下一期有更多投稿人加入我們。

編輯小組希望這個園地能持續的為大家提供交流及分享的機會，也盼望大家能多多點閱，看到點閱人數是個位數，我們會很傷心哦！

編輯小組

